

♪♪ 国産食肉講習会 ♪♪



令和元年度

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

♪♪ 国産食肉講習会 ♪♪

令和元年度

*今回は国産食肉を使った料理の講習です。

＜麦ごはん＞

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
米 … 研ぐ(洗う)	60g	240g
麦 … 研ぐ(洗う)	10g	40g

＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけて炊く。

＜連鍋湯

～豚バラ肉と大根の煮込みスープ～

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
豚バラスライス (厚さ2mmカット程度)	20g	80g
大根	20g	80g
花山椒ホール	2粒	8粒
鷹の爪	1/4本	1本
三つ葉	1本	4本
(調味料)		
酒	6g	24g
水	300g	1200g
チキンパウダー	1.5g	6g
塩	1g	4g
砂糖	0.5g	2g
ラード	2.5g	10g
豆板醤(お好みで)	適量	適量

＜作り方＞

1. 大根を1cm角に 豚バラ肉は5cm程度に三つ葉も食べやすい大きさにカットする。
2. 豚肉をお湯でさっと洗う。
3. 調味料と香辛料を鍋に入れて沸いたら具材を入れて強火で煮込む。
4. 5～6分目を目安に煮込んでいき味見をして良ければ器に盛り付け三つ葉を上へのせお好みで豆板醤を添える。
(白濁したスープを作る為に多少のラードを入れ強火で煮込んでいきます。入れなくても作成可能ですが少し物足りなさを感じると思います。)

＜豚肉とキャベツの焼き餃子＞

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
餃子の皮(小さめ)	3枚	12枚
豚ミンチ肉	10g	40g
キャベツ	20g	80g
蕪	2.5g	10g
(調味料)		

＜作り方＞

1. キャベツはボイルして水気をきりみじん切りにし蕪もみじん切りにする。
2. ミンチ肉を粘りがでるまでよく捏ねる。
3. 粘りが出たらみじん切りにした具材と調味料を入れてよく混ぜ合わせ冷蔵庫で少し寝

醤油	2 g	8 g
砂糖	1 g	4 g
塩	少々	1つまみ
ごま油	0.5 g	2 g
酒	0.5 g	2 g
胡椒	少々	少々
ごま油（焼くとき用）	適量	適量
サラダ油（焼くとき用）	適量	適量

かせる。
（包みやすくするために冷やし固めます）

4. 餃子の皮で包み焼く。

（焼くときはサラダ油をしき、少し温めてから餃子をいれます。餃子を入れて少し色づいてきたらお湯を80cc程度入れて蓋をして蒸し焼きにします。水分が無くなってきたら胡麻油を仕上げに入れて完成）

《彩りピーマンのチンジャオロースー》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
牛肉こま切れ（切り落とし）	60 g	240 g
ピーマン	20 g	80 g
赤ピーマン（パプリカでも）	10 g	40 g
黄ピーマン（パプリカでも）	10 g	40 g
（調味料①）		
お湯	150 g	600 g
塩	2 g	8 g
油	3.75 g	15 g
（調味料②）		
醤油	5 g	20 g
オイスターソース	2.5 g	10 g
水	10 g	40 g
砂糖	1.25 g	5 g
生姜すりおろし	2.5 g	10 g
胡椒	少々	少々
水溶き片栗粉	適量	適量
（調味料③）		
牛肉の下味用に塩胡椒	適量	適量
油	適量	適量

＜作り方＞

1. ピーマンを繊維に逆らって食感があるくらい千切りにする。
2. 牛肉に調味料③で下味をつける。
3. 調味料①できったピーマンをサッとゆでて、ざるボールにあげて水気を切る。
4. フライパンに油を少しひき牛肉を炒めて火を通す。
5. 調味料②でソースを作り水溶き片栗粉でゆるめにとろみをつける。
6. 器に盛り付けて完成。

《ご飯のお供に豚ミンチと高菜のピリ辛炒め》

紫蘇の香り >> <作り方>

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
豚ミンチ	20g	80g
高菜	5g	20g
大葉	1枚	4枚
(調味料)		
酒	1.5g	6g
醤油	1.5g	6g
砂糖	0.5g	2g
オイスターソース	1g	4g
豆板醤	1.5g	6g
にんにくすりおろし	0.5g	2g
胡椒	少々	少々
ごま油	適量	適量
サラダ油	適量	適量

1. 高菜と大葉を細かくみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油をしき豚ミンチを炒める。油が透明になるまで。
3. 高菜と調味料を入れて炒まったら仕上げに大葉を入れて完成。

<栄養量>

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	249	4.4	0.8	54.2	5	0.6	0.0
連鍋湯	128	3.7	9.8	3.9	23	0.5	1.8
豚肉とキャベツの焼き餃子	110	3.9	4.5	12.6	14	0.4	0.4
チンジャオロースー	184	12.4	11.7	6.1	9	0.9	3.2
豚ミンチと高菜のピリ辛炒め	66	4.0	4.5	1.7	12	0.4	0.9

監修：ホテルニューオータニ佐賀 中国料理 大観苑
料理長 荒殿 俊先生
佐賀市食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載